

## Forme de jeu «Garder l'équilibre»

Video (<https://www.youtube.com/embed//9fdWAaOo8zk>)

### Durée

8 à 10 minutes

### Matériel

–

### Action

Deux jeunes se positionnent sur une jambe l'un en face de l'autre, à environ un mètre de distance. Ils tendent les bras et plaquent les paumes des mains contre celles de la personne en face. Ils tentent de faire perdre l'équilibre à leur partenaire en poussant ou en relâchant la pression sur les mains. Dès qu'une personne pose son deuxième pied au sol, elle reçoit un point de pénalité.

Qui termine l'exercice sans aucun point de pénalité ?

### Variantes

- Les jeunes peuvent faire le même exercice les yeux fermés/bandés.
- Bataille de pieds : les adversaires utilisent leur pied pour déstabiliser l'autre.

*Cf. mobilesport.ch (2015). Gestion du stress. Macolin : Office fédéral du sport. Disponible en pdf ici ([http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2015/11/Gestion\\_stress.pdf](http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2015/11/Gestion_stress.pdf) et [mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)) (2017).*

*Duel. Macolin : Office fédéral du sport.*

*Disponible ici (<http://www.mobilesport.ch/aktuell/lecole-bouge-ameliorer-lhabilete-equilibre-duel>)*

## Favoriser les compétences psychosociales: Gestion du stress

### Etape 1 – Observation (perception)

- Qu'est-ce qui vous a stressés dans cet exercice ?
- Comment avez-vous géré ce stress ?

## **Etape 2 – Evaluation (discussion)**

- Comment gérez-vous le déséquilibre entre exigences et capacités personnelles (= stress) ?

## **Etape 3 – Conseil (autre action possible)**

- Quelles stratégies utilisez-vous pour éviter que le stress n'agisse de manière négative sur vos performances (par ex. exercices de respiration) ?
- Imaginez que vous perdez l'équilibre. Qu'est-ce qui peut vous aider à retrouver votre calme ?

## **Etape 4 – Accompagnement (application)**

- Le moniteur vérifie si l'exercice a permis aux jeunes de mieux gérer le stress. Le cas échéant, il attire une nouvelle fois leur attention sur ce point.

## **Etape 5 – Retour à l'étape 1**

Pour de plus amples informations: <https://www.coolandclean.ch>